Una introducción a la meditación mahamudra

por

el venerable khenchen
Thrangu Rinpoche
geshe lharampa

Tr. española desde la versión inglesa de Benito Carral Diez

Transcrito por Annelie Speidelsbach

Una producción de Namo Buddha Publications y Baolin.org. Para libre distribución, queda prohibida su venta.

Copyright © 2001 de Thrangu Rinpoche

Título original en inglés: *An Introduction to Mahamudra Meditation*
Tr. inglesa desde el tibetano de Yeshe Gyamtso
Tr. española desde la versión inglesa de Benito Carral Diez / Baolin.org
(http://www.baolin.org)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro, ya se trate de textos o de gráficos, puede reproducirse de ninguna forma, electrónica o cualquier otra, sin el permiso escrito de Thrangu Rinpoche o Namo Buddha Publications.

Namo Buddha Publications
P. O. Box 1083
Crestone, CO 81131
USA
Teléfono: (719) 256-5367
Correo-e: cjohnson@ix.netcom.com
Sito web de Thrangu Rinpoche: www.rinpoche.com

Estas enseñanzas fueron dadas en
Edmonton, Canadá
del 25 al 27 de junio de 1999

Nota

En su primera aparición, hemos puesto en *cursiva* las palabras técnicas para avisar al lector de que puede encontrar su definición en el glosario.

Para ayudar al practicante las palabras tibetanas se dan como se pronuncian, no como se escriben.

Agradecimientos

Nos gustaría dar las gracias a Yeshe Gyamtso por traducir estas enseñanzas al inglés, a Benito Carral Diez por traducirlas al español y a Annelie Speidelsbach por transcribirlas.

Capítulo 1

La meditación mahamudra

Habitualmente, cuando viajo doy muchas enseñanzas sobre meditación. Trato de hablar sobre todo de la práctica de la meditación *mahamudra*. Mi esperanza al hacerlo es dar a las personas algo que realmente les ayude a trabajar con sus propias mentes.

La razón por la que enseño mahamudra es que cuando el decimosexto *karmapa* vino a Occidente y se le preguntó qué práctica sería adecuada para la cultura occidental, respondió que sentía que la práctica de meditación que debía seguirse es el mahamudra.

LOS 84 MAHASIDDHAS

Como los practicantes del Dharma manifiestan una variedad innumerable de estilos de vida, la práctica tiene que ser capaz de adaptarse a cualquiera de estos estilos. Si miramos la historia de la práctica del mahamudra en la India, resulta evidente la idoneidad de la meditación mahamudra.

Durante el florecimiento de las enseñanzas mahamudra en la India (siglos VIII-XII), innumerables personas practicaron el mahamudra y lograron la realización a través de esta práctica. Entre estas personas 84 de ellas se hicieron muy famosas y fueron llamadas los 84 *mahasiddhas*. Si estudiamos sus vidas, vemos que tuvieron una gran variedad de estilos de vida, trabajos y posiciones sociales. Algunos fueron extremadamente ricos e influyentes y llevaron vidas muy ocupadas. Pero incluso en medio de ese estilo de vida pudieron seguir practicando el mahamudra y beneficiarse a sí mismos y a los demás.

Un ejemplo de esto fue el rey Indrabodhi, que era muy rico y estaba muy ocupado gobernando su reino. Sin embargo, mientras

continuó cumpliendo sus responsabilidades como monarca, pudo practicar el mahamudra y lograr el despertar o iluminación.

Otro ejemplo de los 84 mahasiddhas fue el gran erudito y profesor *Nagarjuna.* Nagarjuna fue profesor y compuso un gran número de tratados eruditos en un tiempo en el que la India estaba llena de diferentes tradiciones religiosas o espirituales. Escribió muchos libros para aclarar la posición del budismo respecto a todas esas tradiciones. Estos libros siguen estudiándose hoy en día y gozan de la mayor confianza. Son tan poderosos en su exposición del Dharma que su lectura puede cambiar realmente nuestra forma de pensar. Él también estaba muy ocupado enseñando y escribiendo, pero a pesar de ello encontró tiempo para practicar el mahamudra y lograr el despertar.

Un ejemplo muy diferente de los 84 mahasiddhas fue el siddha *Tilopa,* una persona corriente. No fue ni un gran rey ni un gran erudito. Se ganaba la vida moliendo semillas de sésamo para hacer aceite. Sin embargo, mientras realizaba esta humilde tarea, pudo practicar la meditación mahamudra y lograr la realización.

Si miramos las vidas de los 84 mahasiddhas de la India, encontramos que algunos fueron comerciantes, algunos, jornaleros y otros, simples vagabundos. Lo que todos ellos compartieron es que lograron el *siddhi* supremo o realización mediante la práctica del mahamudra. El asunto es que sin importar cuáles puedan ser nuestras responsabilidades y trabajos particulares en esta vida, la práctica del mahamudra resulta efectiva para lograr la realización. Es por ello que el decimosexto karmapa recomendó esta forma de meditación.

Entre todas las prácticas de meditación que se encuentran en el budismo, el mahamudra es la más conveniente. Hay muchas otras instrucciones, y, por supuesto, muchas de ellas son extremadamente profundas, pero su aplicación requiere una gran austeridad o una estricta situación de retiro. En resumen, muchas de estas meditaciones sencillamente no encajan en nuestras vidas. Sin embargo, el mahamudra consiste básicamente en la cultivación de la atención vigilante y del estado de alerta de nuestra mente, y no requiere una fuerte austeridad ni un retiro particularmente estricto. Simplemente encaja en nuestra vida tal como es. Lo más importante en nuestras vidas es que nuestra mente se encuentre bien. Así que trabajamos nuestra mente para volverla calma y pacífica, y nuestra

vida y nosotros mismos comenzamos a llenarnos de gozo. Esto reduce el estrés y la ansiedad que de otra forma provocarían perturbaciones mentales y enfermedades físicas. Una mente gozosa también hace posible que tengamos éxito en cualquier empresa que emprendamos.

LA MENTE COMO UNA JOYA QUE CONCEDE LOS DESEOS

Básicamente estamos compuestos por dos partes: nuestro cuerpo y nuestra mente. Como podemos ver y sentir nuestro cuerpo, tendemos a pensar que es el más importante. Pero en realidad, si miramos de cerca nuestra experiencia, vemos que nuestra mente, al final, es la más importante. Se ha dicho que nuestro cuerpo es como un sirviente empleado por la mente y que la mente es como un monarca. Cuando nuestra mente está feliz, experimentamos un bienestar que se extiende a nuestro cuerpo físico. Además, cuando nuestra mente se encuentra en un estado positivo, nuestras acciones físicas y verbales también son positivas de forma automática. Y cuando nuestra mente está consciente, clara y lúcida, nuestras acciones son más efectivas.

Por eso, el trabajar nuestra mente para hacerla feliz, positiva y lúcida es extremadamente importante. Básicamente no hay otra forma de hacer esto que trabajar con los hábitos que se acumulan en nuestra mente. Constantemente desarrollamos hábitos de hacer cosas que pueden ser positivas o negativas. El modo de trabajar con la mente es cultivar hábitos positivos y constructivos, y abandonar aquellos que resultan negativos y destructivos.

El resultado final de la práctica de la meditación se describe en nuestra tradición como budeidad o despertar. Cuando hablamos de la budeidad o logro de un buda, parece que habláramos de alguna clase de dios. Pero esto no es para nada lo que significa.

La palabra buda significa simplemente «despertar». Por ejemplo, la traducción tibetana de la palabra sánscrita *buddha* es la palabra bisílaba *sangje*. La primera sílaba, *sang*, significa purificar o eliminar. Es decir, trascender o dejar ir todos los problemas que, de lo contrario, afligen nuestra mente: tristeza, remordimiento, agresividad, celos, arrogancia, ignorancia, apatía y demás. En tibetano, la segunda sílaba es *je*, que significa expandir o florecer. Así, *sangje* significa que cuando podemos dejar ir todos los

problemas que afligen nuestra mente, todas nuestras cualidades innatas que se encontraban atadas o restringidas pueden florecer con libertad. Estas cualidades innatas que han sido reprimidas son la sabiduría, la consciencia, la compasión, la bondad, el amor y demás.

La fuente de estos dos aspectos del despertar —la eliminación de las aflicciones y el florecimiento natural de las buenas cualidades— es la práctica de la meditación.

Cuando comenzamos la práctica de la meditación, dudamos a menudo de la posibilidad de trascender todos los problemas y defectos que experimentamos. También dudamos de la posibilidad de lograr lo que parecen buenas cualidades sin límite. Pero estas cosas pueden lograrse realmente, y la razón de que sea posible se explica en una línea de una *canción espiritual* compuesta por el gran mahasiddha *Saraha.*

La primera línea de esta canción dice: «Rindo homenaje a la mente, que es como una joya que concede todos nuestros deseos». Normalmente esperaríamos que Saraha empezase su canción rindiendo homenaje al Buda, al Dharma o a la sangha, pero en esta ocasión no lo hace y sencillamente rinde homenaje a la mente.

Con frecuencia nuestra mente está llena de cosas que consideramos desagradables: un montón de sufrimiento, desdicha, miedo, ansiedad, ira y demás. Pero estas cosas, tan desagradables como son, no forman parte integral o intrínseca de nuestra mente. No somos estas negatividades. Al mismo tiempo, a menudo dudamos de nuestra propia valía y capacidades. Pensamos: «Tengo poca sabiduría», «No tengo inteligencia», «No soy muy compasivo» y otras cosas así. Sin embargo, a pesar de que podamos creer que no disponemos de estas cualidades positivas, nunca sucede que no se encuentren en nosotros de forma intrínseca; se encuentran dentro de nosotros, pero están escondidas.

Por esta razón, en la tradición budista se la llama *naturaleza búdica* a la naturaleza básica de todo el mundo. Todos poseemos dentro de nosotros el potencial para desarrollar todas las cualidades posibles. Y es por ello que en su canción espiritual Saraha se refiere a nuestra mente como una *joya que concede los deseos*.

Si tenemos una joya que cuesta mucho dinero, pero no sabemos lo que es, no nos ocuparemos de ella, la tiraremos a la basura y no le sacaremos provecho. Pero si la reconocemos por lo que es, la

limpiamos y la utilizamos adecuadamente, nos puede proporcionar un gran beneficio. Del mismo modo, si tomáis el control de vuestra mente, podéis lograr realmente cualidades tremendas. Si no tomáis el control y dejáis que permanezca en un estado de miseria, las cualidades que se encuentran en vosotros nunca se manifestarán.

LA TRANQUILIDAD Y LA VISIÓN

La meditación tiene dos aspectos principales: la tranquilidad (o *shamatha*) y la visión (o *vipashyana*). Estos términos se emplean en varias tradiciones espirituales, pero en cada una de ellas su significado es diferente. De hecho, podemos decir que todas las tradiciones espirituales que han nacido en la India se han valido de estos términos para describir su práctica de meditación en algún momento. Por ejemplo, en la tradición hindú se emplean los términos shamatha y vipashyana, pero difieren de las técnicas de meditación que se describen en la tradición mahamudra. La razón por la que estos mismos términos son empleados por diferentes tradiciones es simplemente que tanto el hinduismo como el *vajrayana* budista nacieron en la India, y ambas tradiciones emplean palabras sánscritas para describir la meditación.

Se emplean también términos similares en las tradiciones budistas *theravada* y zen. Pero, de nuevo, estos se refieren a técnicas o instrucciones ligeramente diferentes. En la tradición theravada los términos sánscritos «shamatha» y «vipashyana» significan tranquilidad y visión. Por ello podemos pensar que las aproximaciones theravada, zen y mahamudra son idénticas. No obstante, las instrucciones y métodos de cada una de estas tradiciones son algo diferentes.

El valor particular de la aproximación mahamudra hacia shamatha y vipashyana es que se trata de una aproximación fácil de comprender, y que por lo tanto resulta adecuada para la práctica en la vida cotidiana.

En esencia, el principio fundamental de todas las prácticas del *Dharma del Buda* es tomar el control de la mente y limpiar así los problemas que la afligen, permitiendo que se desarrollen todas las buenas cualidades.

LA RESPONSABILIDAD DE LOS SERES HUMANOS

Hasta aquellas personas que no son budistas comparten una responsabilidad básica con todos los seres: tomar cuidado de sí mismas. La mejor forma de tomar cuidado de nosotros mismos es controlar nuestra mente y eliminar los problemas que nos inhiben y nos afligen, permitiendo que florezcan nuestra sabiduría y nuestras cualidades innatas. Esto resulta más efectivo para mejorar la calidad de nuestras vidas que cualquier otra cosa.

Ya seáis budistas o no, hombres o mujeres, ricos o pobres, educados o incultos, tenéis la misma responsabilidad básica que subyace a todas las distinciones o particularidades de vuestra vida: tomar cuidado de vosotros mismos. Esto incluye tomar cuidado de vuestra mente y controlarla, y para ello la práctica mahamudra resulta muy útil.

Podéis pensar que la meditación es muy buena pero muy difícil de practicar. Pero no es así en absoluto, pues la meditación consiste en trabajar con vuestra propia mente, y, por definición, vuestra mente es vosotros. Está justo aquí. Os pertenece. Está justo en el centro de vuestra experiencia y de vuestro mundo.

También podéis pensar que las limitaciones y los problemas que inhiben y afligen vuestra mente son sólidos. Pero en realidad, cuando comenzáis a trabajar con ellos, veis que no son sólidos para nada. Podéis pensar que las cualidades iluminadas son muy difíciles de desarrollar, pero cuando comenzáis a trabajar con vuestra mente, descubrís que son innatas. Controlar la mente es algo que todo el mundo puede hacer si lo desea. Ocuparos de ella es asunto vuestro.

Si tratáis de controlar la mente de otra persona, podéis tener problemas, pero, sin duda, vuestra mente es vuestra responsabilidad. Todo depende de vosotros. Responsabilizaros de vuestra mente o no responsabilizaros es una decisión que nadie puede tomar por vosotros. Si decidís no tomar el control de vuestra propia mente, puede suceder cualquier cosa. Pero si tomáis el control, ciertamente podréis cambiar por completo el estado de vuestra mente.

Por eso animo de forma tan enérgica a las personas a que practiquen la meditación. Porque lo más importante en nuestras vidas es tratarnos bien a nosotros mismos. Para tratarnos realmente tan bien como podamos, necesitamos practicar la meditación.

Podemos reaccionar a esto pensando: «No sé cómo hacerlo». Pero lo sabemos porque se trata de trabajar con nuestra propia mente, que está justo aquí. Alguien podría pensar: «Oh, yo no puedo». Pero sí podéis. Se trata de vuestra mente. Algún otro podría decir: «Bueno, no me hace falta». Pero lo necesitáis. Necesitáis ocuparos de vuestra mente para aumentar las cualidades innatas. Si no tomáis el control de vuestra mente de forma consciente, estas cualidades no aumentarán. Por lo tanto, con todo el esfuerzo del que soy capaz, trato de animar a las personas para que mediten.

LAS SIETE ENSEÑANZAS DE VAIROCANA

Tenemos que comenzar la meditación con la tranquilidad o meditación shamatha, y la razón es que habitualmente nuestra mente no está en reposo. Se ve agitada por el remordimiento, la desdicha, la ansiedad y por toda clase de pensamientos que nos perturban. Así que la primero que necesitamos hacer es calmar nuestra mente, de forma que desarrolle una estabilidad saludable.

En nuestra mente nacen un montón de pensamientos todo el tiempo. Algunos son positivos, algunos, negativos y otros, neutrales. Pero si miramos los pensamientos que corren por nuestra mente, vemos que la mayoría de ellos son bastante negativos, y por eso necesitamos practicar la meditación.

Algunos de los pensamientos que nacen en nuestra mente nos controlan y nos hacen felices; otros nos controlan y nos hacen miserables. Pero si miramos los pensamientos que nacen en nuestra mente, vemos que en su mayoría nos vuelven miserables y ansiosos. Esto no es necesario, ya que mediante la práctica de la meditación de la tranquilidad o shamatha, los pensamientos que nos hacen miserables disminuyen y nuestra mente se vuelve feliz y maleable.

En la práctica de la meditación shamatha las sesiones cortas normalmente nos aportan el mayor beneficio, sin embargo, hay veces en las que resulta aceptable alargar las sesiones. En cualquier caso, la práctica de shamatha implica dos aspectos: la postura y lo que se hace con la mente.

En las instrucciones mahamudra la postura de meditación se conoce como las *siete enseñanzas de Vairocana*, lo cual significa que la postura física comprende siete aspectos que estimulan la claridad

mental. Si la postura del cuerpo es correcta, la mente agitada se calmará, la mente infeliz se consolará y en la mente aletargada se producirá claridad.

El primero de los siete puntos de la postura consiste en sentarse, sentarse en algún tipo de cojín. La razón por la que nos sentamos para meditar es que si tratamos de meditar mientras caminamos, la mente no se calmará con tanta facilidad como lo hace cuando estamos sentados. A veces está bien practicar la meditación caminando, pero la mayor parte del tiempo la practicamos sentados. Podéis preguntar por qué no nos echamos para meditar. Bueno, echarse podría proporcionarle a la mente cierto descanso, pero tenderá a volverla letárgica y somnolienta. Así que es mejor meditar sentados.

Si sois flexibles, podéis sentaros en la *postura vajra*, que normalmente se conoce en Occidente como postura del loto. Pero si no sois así de flexibles, o encontráis que esta postura no os resulta cómoda, no os preocupéis por ello. Si no podéis sentaros con las piernas cruzadas y necesitáis sentaros en un silla, no os preocupéis. No sintáis que esto daña o inhibe vuestra meditación y sencillamente sentaros en una silla. En cualquier caso, el primero de los siete puntos de la postura consiste en sentarse.

El segundo punto consiste en qué hacer con las manos. Es importante porque las manos son para nosotros como unas herramientas. Las utilizamos todo el tiempo, y mover las manos tiende a provocarnos más pensamientos. Lo que hacemos con las manos es colocarlas a la par. Esto a veces se entiende como que debemos colocar la mano izquierda descansando palma arriba en nuestro regazo, y la derecha con la palma hacia arriba sobre la izquierda. Pero también puede entenderse simplemente como que debemos mantener nuestras manos a la misma altura, de forma que no levantemos la mano izquierda o bajemos la derecha, ni viceversa. Así que bien podemos colocar las manos con las palmas hacia abajo en nuestros muslos, justo detrás de las rodillas, en lo que se conoce como gesto de tocar la tierra. En cualquier caso, al colocar las manos a la par y en reposo, la mente se calma.

El tercer punto de la postura consiste en que la espina dorsal esté tan recta como sea posible. Resulta bastante importante, porque al mantener la espalda derecha, enderezamos los *canales sutiles* de

nuestro cuerpo, por los que fluyen las energías o vientos sutiles.[1] Si nuestra espalda y los canales están derechos, los vientos o energías podrán fluir con normalidad, lo que permite que nuestra mente se relaje de forma natural y se vuelva calma.

El cuarto punto consiste en que los hombros no se hundan hacia el pecho, sino que empujen hacia atrás un poquito. En realidad los hombros solo se utilizan como ejemplo. Esto quiere decir que todas las partes del cuerpo deben mantenerse en una postura adecuada y despierta, de forma que se encuentren relajadas, pero no tan relajadas que la postura se vuelva descuidada.

El quinto punto consiste en que el cuello se doble como un gancho, lo que significa meter la barbilla. Esto debería ocurrir de forma natural al enderezar la espalda, pero la razón por la que se menciona de forma separada es que si nuestra barbilla sobresale, la mente se vuelve más conceptual.

El sexto punto consiste en que la lengua toque el paladar. La razón es que cuando la mente comienza a relajarse se produce una buena cantidad de saliva que termina por llenar la boca, haciendo que tengamos que tragar cada pocos segundos. Sin embargo, si la lengua toca el paladar, esto no sucede.

El séptimo y último punto de la postura consiste en la mirada, es decir, aquello que hacemos con los ojos. Es importante porque nuestros pensamientos tienden a seguir a nuestra mirada, o a nuestros ojos. Por eso algunas personas encuentran útil meditar con los ojos cerrados, lo cual está bien. Otras personas, sin embargo, encuentran que esto las vuelve letárgicas y somnolientas. Si es así, debéis meditar con los ojos abiertos y no moverlos hacia la izquierda ni hacia la derecha. Sencillamente permitid que vuestra mirada permanezca hacia adelante.

---

[1] En el budismo tibetano se estudian los canales sutiles (tib. *tsa*), que son como los meridianos en la acupuntura. Estos canales no son anatómicos, pero a través de ellos circulan «vientos» o energías que realizan varias funciones como ayudar en la digestión y en el pensamiento.

EL ASPECTO MENTAL

Tras el aspecto físico de la meditación shamatha sigue el aspecto mental, es decir, qué hacer con la mente, cómo mantenerla libre de distracción. Lo primero es que no debemos prolongar el contenido del pasado, esto significa que cuando estamos meditando, no nos dedicamos a pensar sobre el pasado ni a recordar ni a cosas por el estilo. Lo segundo es que no llamamos al futuro, es decir, que no especulamos, planeamos o pensamos sobre el futuro de ninguna manera. Desde luego, tenemos que hacer estas cosas después de la meditación, pero durante las sesiones de meditación no nos recreamos con el pasado ni pensamos sobre el futuro.

Y esto nos deja con el presente. En la práctica de la meditación experimentamos de forma directa cualquier cosa que surja, ya que la experiencia de la mente no se detiene al dejar de pensar en el pasado o en el futuro.

Estas instrucciones que tratan sobre el pasado, el presente y el futuro son las principales instrucciones de la meditación mahamudra. Pero si sentimos que no nos bastan, podemos complementarlas utilizando la respiración con un ancla para nuestra mente. Esto se puede realizar de formas diferentes. Podemos contar las respiraciones o sencillamente seguir la respiración con la mente. En cualquier caso, como dijo el Buda: «Cuando haya muchos pensamientos, seguid la respiración».

CULTIVANDO EL AMOR Y LA COMPASIÓN

Además de la meditación shamatha básica es necesario cultivar el amor y la compasión, que resultan esenciales para nuestra práctica budista. Obviamente, el ser amorosos y compasivos nos ayuda a nosotros mismos y también a los demás. El desarrollar estas cualidades no es una opción, sencillamente porque en este mundo tenemos que vivir con los demás. Al vivir con los demás tenemos que entrar en contacto con ellos, y si congeniamos eso ayudará a todo el mundo. Cuando no podemos llevarnos bien, todos sentimos dolor. Así que ciertamente necesitamos el amor o el deseo de que los demás sean felices. Necesitamos la compasión, el deseo de que los demás se vean libres del sufrimiento.

Como todos los seres humanos tenemos la naturaleza búdica, poseemos el deseo innato de ayudar a los demás. Sin embargo, nuestro amor y nuestra compasión tienden a ser limitados o parciales. Sentimos amor y compasión hacia algunos seres, pero no hacia otros. Lo que tenemos que hacer es expandirlos hasta que se vuelvan ilimitados. Al comenzar a cultivar el amor y la compasión empezamos cultivando una imparcialidad ilimitada, esto quiere decir que debemos liberarnos del apego excesivo que sentimos hacia algunos seres, lo cual provoca que sintamos aversión hacia otros. Cuando hemos cultivado la imparcialidad, podemos cultivar el amor y la compasión.

Cuando nos establecemos en la imparcialidad ilimitada, podemos comenzar a cultivar un amor y una compasión ilimitados. Esto nos aporta una ecuanimidad y un gozo tremendos, y es lo que se llama gozo ilimitado. Así que estos cuatro inmensurables del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad, también pueden cultivarse como complemento de la práctica shamatha.

LA PRÁCTICA DE TOMAR Y ENVIAR

Además de cultivar el amor y la compasión en la práctica de la meditación, también podemos practicar el tomar y enviar o *tonglen.* Esta práctica está diseñada para invertir la tendencia que tenemos a permanecer centrados en nosotros mismos.

Cuando reflexionamos sobre ello, encontramos que queremos ser felices, pero que estamos tan preocupados por nuestra propia felicidad que apenas nos preocupamos de si otros seres son felices o no lo son. Descubrimos que mientras nos encontremos libres de sufrimiento no nos importa el sufrimiento del resto del mundo.

En la práctica de tomar y enviar buscamos invertir esta tendencia mediante el cultivo del deseo de tomar el sufrimiento de los demás y darles nuestra felicidad. En meditación esto se realiza imaginando que mientras espiramos, toda nuestra felicidad y todas las causas de esta felicidad, como puede ser la prosperidad, salen con la espiración y se envían a todos los demás seres. Mientras inspiramos, todo el sufrimiento del resto de los seres y todas las causas de ese sufrimiento los abandonan y se disuelven en nosotros, viéndose así liberados.

Esta práctica asusta a algunas personas que piensan: «Si me imagino dando toda mi felicidad y tomando todo el sufrimiento de los demás, supóngase que esto sucede realmente. ¿Qué haría yo entonces?» Pero el hecho es que la práctica de tomar y enviar no resulta peligrosa porque no podemos coger nada mientras la realizamos, ya que todas estas cosas nacen como resultado de nuestras acciones anteriores o karma.

Podemos preguntarnos entonces: «Si no podemos tomar realmente los sufrimientos de los demás y darles nuestra felicidad, ¿cuál es el sentido de realizar esta visualización?» El caso es que cambia nuestra mente y nos ayuda a cultivar la presteza de poner a los demás delante de nosotros, y esto ayuda en gran medida a pacificar nuestro apego y agresividad. Pero aún hay más, pues aunque no afecte demasiado al resto de los seres de forma inmediata, ya que esta práctica transforma nuestra actitud en gran medida, cambiará el modo en que actuamos, y eso afectará a los demás de forma positiva. Así que no hay nada que temer en la práctica de tomar y enviar, y no deberíamos pensar que no resulta útil.

*Los nueve niveles de estabilidad de la meditación**

1. Calmar la mente
   (Ponemos nuestra mente en un objeto durante un periodo breve.)

2. Calmar la mente aún más
   (Ponemos nuestra mente en un objeto y cuando vagabundea volvemos a ponerla en el objeto.)

3. Restablecer la mente continuamente
   (La mente está asentada, pero sigue habiendo pensamientos como «Esto es importante» o «Me gusta eso», lo que previene el reposo completo.)

4. La mente se establece intensamente
   (La mente aparece vasta y los pensamientos aparecen únicamente como pequeñas intrusiones en este vasto espacio.)

5. La mente se amansa
   (Sentimos gozo, entusiasmo y relajación en nuestra meditación.)

6. La mente se apacigua
   (La mente aparece amansada, pero sigue vagabundeando debido a que seguimos apegados a estos vagabundeos.)

7. Pacificación completa de la mente
   (Sin importar qué distracción aparezca en la mente, aplicamos inmediatamente el antídoto adecuado.)

8. Mente unidireccional
   (La mente se encuentra prácticamente asentada por completo, pero sigue haciendo falta algo de esfuerzo.)

9. Descanso en la ecuanimidad
   (La mente descansa naturalmente en su propia naturaleza.)

* Estos nueve niveles fueron explicados por primera vez en el *Ornamento de la clara realización* de Maitreya.

Capítulo 2

La meditación shamatha en el mahamudra

LOS CUATRO PREPARATIVOS COMUNES

La práctica de la meditación mahamudra se compone de dos partes: las prácticas preliminares y la práctica principal. Hay dos clases de prácticas preliminares: las ordinarias y las extraordinarias.

En esencia, las prácticas preliminares ordinarias son las cuatro contemplaciones que nos motivan a practicar el Dharma. La primera de las prácticas preliminares comunes consiste en recordar que hemos tenido un precioso nacimiento humano y que al haber encontrado el Dharma somos muy afortunados. El propósito de esta contemplación es inspirarnos a no desperdiciar nuestra vida humana y alentarnos a cultivar la práctica espiritual. La segunda contemplación consiste en el reconocimiento de que a pesar de ser muy afortunados por ser humanos y tener acceso a las enseñanzas espirituales, hay muchas condiciones adversas que pueden hacer que nuestras vidas terminen en cualquier momento. Así que se trata de una contemplación sobre la impermanencia de la vida humana. Esto nos inspira no solo a practicar, sino a practicar con presteza.

La tercera es la contemplación de los resultados de las acciones, que nos inspira a basar nuestra práctica del Dharma en el desarrollo de acciones virtuosas y en el abandono de las acciones no virtuosas. La cuarta es la contemplación de los defectos del *samsara*, que nos recuerda el propósito real de la práctica del Dharma, es decir, liberarnos a nosotros mismos y a los demás de las causas y de los resultados del samsara.

Necesitamos tener entusiasmo hacia las enseñanzas para practicar el Dharma, y los *cuatro fundamentos comunes* nos ayudan a desarrollar este entusiasmo o diligencia.

La impermanencia es la contemplación más importante, aunque al principio resulte algo deprimente. Es algo sobre lo que no queremos pensar, ni, aún menos, meditar. Pero resulta extremadamente útil, pues como dijo el Buda: «La contemplación de la impermanencia proporciona la primera inspiración para practicar el Dharma». El reconocimiento de la impermanencia es lo que primero nos inspira a apreciar y gozar del Dharma. Además, la impermanencia nos incita a ser diligentes. Cuando estamos comprometidos con la práctica, a veces nos resulta difícil aplicarnos a ella, pero la contemplación de la impermanencia nos ayuda a superar esta dificultad. Así que la contemplación regular u ocasional de la impermanencia siempre resulta útil.

¿Cómo se medita sobre la impermanencia? Simplemente miramos el mundo que nos rodea. Si miramos las cosas, los lugares, las personas y sus actividades, vemos que estas son impermanentes en el sentido de que se encuentran en constante cambio. Así que, básicamente, el reconocimiento de la impermanencia surge al contemplar nuestra experiencia de la vida y del mundo.

Como dijo *Milarepa:* «Mis libros son todo lo que aparece y existe. Nunca he estudiado lo que está escrito en tinta sobre papel». Si observamos nuestras vidas y las de otras personas, vemos que el cambio ocurre todo el tiempo y llegamos a reconocer la impermanencia, que nos inspira a practicar con entusiasmo. Así que mucho más importante que tratar de meditar formalmente sobre la impermanencia es mirar alrededor.

LAS CUATRO PRÁCTICAS PRELIMINARES ESPECIALES

Además de las cuatro prácticas preliminares ordinarias, están los *cuatro fundamentos especiales*, que consisten en la toma refugio, la meditación vajrasattva que purifica el oscurecimiento y la maldad, el ofrecimiento del mándala que recoge las acumulaciones y el yoga gurú en el que se suplica al gurú raíz y a los gurús del linaje. Si podéis realizar estas cuatro prácticas de

forma seguida, será muy útil para vuestra meditación. Pero no debéis pensar que si no podéis realizarlas significa que no podáis meditar. Desde luego que podéis practicar la meditación sin realizar estas prácticas, es solo que resultan muy beneficiosas.

APOYARSE EN UN SOPORTE EXTERNO

Tras las prácticas preliminares sigue la práctica de la meditación de la tranquilidad o shamatha. Shamatha tiene dos aspectos: la postura física de las siete enseñanzas de Vairocana y la técnica mental.

La técnica mental puede enseñarse de maneras diferentes dependiendo de si se practica en solitario o en grupo. Cuando se practica en solitario, se dan técnicas distintas para la meditación del día y de la noche. La meditación que no está madura necesita algún tipo de apoyo externo para controlar la mente.

La práctica del día consiste en colocar un pequeño objeto delante de nosotros, donde podamos verlo con facilidad, para que sirva de foco visual. Puede tratarse, por ejemplo, de un canto rodado o de un palo muy corto. El objeto no debería ser de un blanco fuerte, porque si es demasiado brillante, dañará nuestros ojos. La técnica consiste sencillamente en mirar directamente al objeto, sin perderlo de vista, y relajar la mente. No se trata de pensar sobre el objeto en forma alguna. No se trata de analizar el color o la forma del objeto ni nada parecido. Se trata simplemente de utilizar el objeto como un foco para la atención, de forma que no lo perdamos de vista, y esto se hace de manera relajada. Esta es la técnica para el día.

Si estáis meditando por la noche y no podéis ver el objeto con claridad, podéis visualizar una pequeña esfera de luz blanca, del tamaño de un guisante, entre las cejas, y dirigir vuestra atención a ese apoyo que habéis visualizado. A veces también podéis visualizar una esfera de luz negra del tamaño de un guisante justo debajo de vosotros.

Los apoyos del día y de la noche están clasificados como objetos neutrales. El segundo tipo de apoyo es el que se conoce como objeto sagrado, que utiliza la forma del Buda. En esta técnica debéis visualizar el cuerpo del Buda delante de vosotros, y lo hacéis bastante pequeño. Entonces descansáis vuestra mente

en ese cuerpo y no lo perdéis de vista. En general se nos enseña a cultivar fe y devoción hacia el Buda, incluyendo su forma, pero en esta técnica sencillamente utilizamos la forma del Buda como un apoyo para descansar la mente. Así que si nacen la fe y la devoción, está bien y no intentamos deshacernos de ellas, pero tampoco tratamos de crearlas de forma intencionada. Simplemente descansamos nuestra mente en la forma.

En resumen, existen tres técnicas de meditación shamatha con un soporte externo: la técnica del día, la técnica de la noche y la técnica sagrada. Podéis alternar entre ellas según os parezca adecuado.

APOYARSE EN LA RESPIRACIÓN

La siguiente técnica de meditación shamatha que utiliza un apoyo externo consiste en el uso de la respiración. Puesto que esta es la técnica central de la práctica shamatha, existen muchas variantes y aquí veremos dos de ellas.

La primera consiste en seguir la respiración, es decir, en no perderla de vista o distraerse de ella; se trata simplemente de ser conscientes de la respiración. Así que seguimos al aire mientras entra y mientras sale. Desde luego siempre estamos respirando, pero normalmente no somos conscientes de ello. Y aquí sencillamente utilizamos la atención en la respiración como un apoyo para descansar la mente. La idea es no perder de vista la respiración. Sin embargo, si encontramos que nuestra mente se vuelve particularmente salvaje, podemos descansar un poco o interrumpir la práctica y comenzarla de nuevo cuando nos hayamos refrescado.

La segunda técnica de shamatha basada en la respiración consiste en retener la respiración. Esto significa simplemente permitir que nuestra mente descanse en el intervalo entre la inspiración y la espiración. Hace falta distinguir entre dos formas de retener la respiración que tienen objetivos completamente diferentes. Hay una técnica de retener la respiración que se llama «respiración del jarrón» y que se realiza cuando se trata de trabajar con los canales sutiles, los vientos y las gotas. En esa técnica la respiración se mantiene con mucho esfuerzo. Aquí

simplemente utilizamos la retención de la respiración como una técnica de shamatha o tranquilidad, así que es muy descansada.

La técnica comienza expulsando nueve veces el aire viciado de los pulmones. Las tres primeras veces se tapona la fosa nasal derecha con los dedos y se espira a través de la fosa nasal izquierda. La primera vez se espira con mucha suavidad. La segunda, se comienza suavemente pero a medida que avanza se vuelve más vigorosa. Y la tercera, se comienza con suavidad, se hace más vigorosa y se termina expulsando todo el aire viciado que se pueda a través de la fosa nasal izquierda. Entonces se repite el mismo proceso taponando la fosa nasal izquierda y expulsando el aire viciado a través de la fosa nasal derecha. Primero con suavidad, después con fuerza y finalmente por completo. En la tercera ronda se repite el proceso sin taponar ninguna de las fosas nasales, de forma que se pueda expulsar el aire viciado a través de las ambas fosas a la vez. Después de esto simplemente se inspira con suavidad y se descansa la mente mientras el aire permanece dentro, antes de la espiración.

En esta técnica la respiración no se retiene en el pecho. Tratad de mantenerla en vuestro vientre, lo que significa que lleváis el aire que habéis inspirado tan abajo como podáis, y entonces experimentáis la sensación de que se disuelve en el vientre. En ese momento sencillamente descansad vuestra mente en eso. Tan pronto como se haga incómodo, espiráis con suavidad. Entonces inspiráis y seguís repitiendo el proceso.

Aquellos de vosotros que conocéis las formas de retener la respiración que se utilizan cuando se medita sobre los canales, los vientos y las gotas, debéis tener cuidado de no confundir esta técnica con la que acabamos de explicar. La postura física y la forma de retener la respiración cuando se trabaja con los canales y los vientos son completamente diferentes en método y propósito a la respiración que hemos visto aquí.[2]

---

[2] Thrangu Rinpoche se refiere a una forma muy suave de respiración del jarrón para expulsar el aire «viejo». La respiración del jarrón se refiere generalmente a una práctica yóguica en la que se toma una inspiración muy profunda y se la trata de mantener bajo el diafragma, de forma que pueda entrar en el canal sutil central. Esta última práctica debe realizarse únicamente bajo la supervisión cercana de un gurú.

En un contexto mahamudra retener la respiración significa sencillamente descansar la mente. Esto se realiza con extremada suavidad, de modo que, por ejemplo, cuando inspiráis, permitís que la respiración se quede dentro el tiempo que permanezca allí de forma natural. Entonces permitís que salga e inspiráis de nuevo. Hacéis esto para poder descansar la mente en el intervalo entre la inspiración y la espiración. Si incluso así se hace cansado, observad simplemente cómo se disuelve la respiración mientras espiráis e intentad permanecer en esto sin distracción.

Notad que en todas estas técnicas la falta de distracción no se refiere a una atención exclusiva. Significa sencillamente que, de forma muy relajada, vuestra mente no pierda de vista el foco, como, por ejemplo, la espiración.

DESCANSAR EN LA CLARIDAD DE LA OCTAVA CONCIENCIA

El siguiente paso en la práctica de shamatha consiste en no apoyarse en la respiración ni en ningún otro soporte externo. Esta técnica está diseñada básicamente para aquellos que han logrado cierta calma mental mediante el trabajo con la respiración y las otras técnicas ya discutidas.

Para comprender esta técnica necesitamos examinar brevemente las facultades mentales que realizan el acto de meditación. Hablando de forma general, las funciones mentales pueden agruparse en seis u *ocho conciencias*. De estas, las seis primeras son más fáciles de detectar porque son funciones fluctuantes. Las conciencias séptima y octava son constantes y no fluctúan, y por lo tanto son más difíciles de percibir.

Las cinco primeras conciencias son las conciencias de los cinco sentidos. La primera conciencia sensorial es la conciencia visual, cuyo funcionamiento se basa en el ojo y experimenta imágenes, es decir, formas, colores y demás. Habitualmente pensamos: «Veo con mi ojos». Pero en realidad no vemos con los ojos. Nuestros ojos no ven, son materia. Nuestra conciencia visual ve apoyándose en el soporte que supone el ojo. La segunda conciencia es la conciencia auditiva, que se apoya en el oído y experimenta sonidos. Luego sigue la conciencia olfativa, que se apoya en la nariz y experimenta olores. Después está la conciencia gustativa, que se apoya en la lengua y experimenta

sabores. Y finalmente se encuentra la conciencia táctil, que se apoya en la sensibilidad de los nervios de todo el cuerpo y experimenta sensaciones táctiles.

Las cinco conciencias sensoriales experimentan sus objetos particulares, pero únicamente hacen eso. Las conciencias sensoriales experimentan sus objetos directamente, pero no pueden pensar sobre los objetos que perciben. Las conciencias sensoriales no generan pensamientos, como, por ejemplo, «Esto es bello», «Esto es feo» y demás. En el *abhidharma* y en los textos sobre cognición válida (sánsc. *pramana*), las conciencias sensoriales están clasificadas como conciencias no conceptuales. Por lo tanto, a pesar de que la experiencia sensorial continúa mientras estamos meditando, no son las conciencias sensoriales las que realizan el acto de meditación. Una de las razones por las que no pueden es que no son conceptuales; la otra, es sencillamente que no lo necesitan, porque como experiencias directas no conceptuales, las conciencias sensoriales no dañan ni obstruyen el acto de meditación.

Sin embargo, la sexta conciencia es otro asunto. La sexta conciencia mental es la facultad del pensamiento, y funciona apoyándose en las conciencias sensoriales o en sí misma. La sexta conciencia produce pensamientos —«Esto es bueno», «Esto es malo», etc.— ya sea sobre los objetos de las conciencias sensoriales, es decir, lo que es experimentado por los cinco sentidos, o sobre sus propios pensamientos anteriores. Es la sexta conciencia la que produce los pensamientos de gozo, de desdicha y demás. Casi toda la actividad mental de la que somos conscientes es producida por la sexta conciencia, y es la sexta conciencia la que produce los pensamientos. Así que realmente la claridad cognitiva de la sexta conciencia es la facultad que se utiliza en la meditación.

Las conciencias séptima y octava no son fluctuantes, lo que hace que sean más difíciles de observar en la experiencia directa. La séptima conciencia se conoce como *conciencia klesha* o conciencia afligida. Las aflicciones mentales o *kleshas* se caracterizan, en general, como negativas, pero la séptima conciencia en sí misma no se considera negativa, sino neutral. Los kleshas que nacen en esta séptima conciencia no se tratan de los kleshas habituales del apego, la agresividad y la ignorancia,

sino de una fijación fundamental en el yo, la asunción subyacente del «yo».

La octava conciencia se llama *conciencia alaya,* conciencia base o conciencia fundamental, y se la llama así porque es el fundamento de las funciones que constituyen las otras siete conciencias. Como tal, es la *claridad* cognitiva incesante o capacidad cognitiva.[3] Aunque la octava conciencia es una claridad cognitiva incesante, no es esta la conciencia que realiza los actos de meditación, sino que se trata de la conciencia que es experimentada durante la meditación.

La práctica de la meditación consiste en trabajar con el pensamiento. Cuando nacen los pensamientos, que son la proyección natural de la mente, sencillamente no los seguimos. Al no seguirlos, no intentamos detenerlos ni deshacernos de ellos. Al no seguir los pensamientos, los pensamientos disminuyen y comenzamos a experimentar esta claridad cognitiva subyacente que es sin pensamiento. Esta es la claridad de la conciencia alaya,[4] y en la práctica shamatha sencillamente descansamos en ella.

---

[3] La claridad, que en este contexto también se denomina luminosidad, se utiliza aquí para referirse a la palabra tibetana *salwa,* que no se trata de la claridad mental en el sentido de tener una mente clara, sino que se refiere a la capacidad consciente, pensante y activa de la mente. Aunque la mente esté vacía, la vacuidad de la mente presenta esta capacidad pensante que la diferencia, por ejemplo, de la vacuidad del espacio.

[4] En la escuela budista solo mente se estudian ocho conciencias, y la octava conciencia se presenta con dos funciones principales. La primera consiste en su función como almacén para las huellas latentes o kármicas, de forma que si se hace algo positivo, eso conduce a buenos pensamientos y eventos, y si se hace algo negativo, eso conduce a malos pensamientos y consecuencias. La segunda función de esta conciencia consiste en mantener unidas a las otras siete conciencias, así que se trata de una especie de fuerza unificadora para la mente, que está compuesta por muchas partes más pequeñas. Todo este asunto se describe en detalle en el libro de Thrangu Rinpoche *Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom (Trascendiendo el ego: distinguiendo entre la conciencia y la sabiduría),* Namo Buddha Publications, 2001.

La meditación shamatha en el mahamudra

Para poder descansar sin distracciones en esta conciencia, necesitamos aplicar dos facultades: la atención y la vigilancia. La atención consiste sencillamente en no perder de vista u olvidar la intención de meditar sin distracción. La vigilancia consiste en reconocer lo que sucede en la mente, por ejemplo, saber si nos hemos distraído o no. Así que, en el contexto de shamatha, la meditación consiste en no seguir los pensamientos de la sexta conciencia y en descansar en la claridad básica de la octava conciencia.

MEDITAR SIN SOPORTE

Acabamos de hablar sobre la técnica de descansar la mente en shamatha sin utilizar un soporte. Ahora veremos cómo se practica esto:

La postura física de las siete enseñanzas de Vairocana es la misma, pero la técnica mental consiste en que no hay ningún objeto sobre el que centrarse. No utilizamos ningún objeto visual (como un canto rodado o la respiración) para centrarnos, sino que experimentamos la claridad cognitiva incesante de la sexta conciencia, que nace como la proyección de esta conciencia en forma de pensamientos.

La proyección de la sexta conciencia toma a veces la forma de pensamientos sobre el pasado, y no los seguimos. A veces toma la forma de pensamientos sobre el futuro, y tampoco los seguimos. En otras ocasiones toma la forma de pensamientos sobre cómo son las cosas ahora, sobre esta o aquella cosa y demás, y tampoco los seguimos. Simplemente descansamos en la experiencia directa del momento presente. Cuando comenzáis con esta técnica, necesitáis sesiones de meditación muy cortas, después podéis alargarlas de forma gradual.

Para aplicar esta técnica necesitáis la atención y la vigilancia. Cuando nace un pensamiento, reconocéis que ha nacido y no lo seguís. Esto no quiere decir que debáis considerar a los pensamientos como un problema y tratar de eliminarlos. Si no los seguís, los pensamientos se disuelven y podéis volver a un estado de calma, y si se trata de una calma lúcida, eso es buena shamatha.

LOS OBSTÁCULOS DE LA AGITACIÓN Y EL LETARGO

En ocasiones surgirán problemas, como la fiereza de la mente, el arrepentimiento, la duda, la agresividad y otros similares. Todos los problemas que pueden surgir durante la meditación pueden dividirse básicamente en dos grupos. El primero es la agitación, donde la mente no encuentra descanso, es decir, no se está quieta. El segundo es el letargo, donde la mente se encuentra turbia y falta de claridad.

En la práctica de shamatha, cuando aparecen estos defectos, debéis reconocerlos y permitir que se vayan. La mayoría de los tipos de agitación que surgen durante la práctica de shamatha pueden contrarrestarse relajando la mente. En otras palabras, si cuando reconocéis que se está produciendo la agitación, relajáis la mente, eso bastará para ocuparse de ella.

Una excepción consiste en un tipo de agitación particular que se produce debido a pensamientos que os agradan mucho y a los cuales os aferráis. En ese caso, aun si conseguís ahuyentarlos de manera temporal, estos pensamientos volverán de nuevo. Si os sucede esto, debéis recordaros que estáis intentando meditar y que el aferrarse a esos interesantes pensamientos interfiere con el acto de meditación. Reconocer este hecho os permitirá dejar ir los pensamientos y estos se disolverán.

En el caso del letargo normalmente basta con reconocer que la mente se encuentra turbia y falta de claridad para despejarla un poco.

Por último, existen técnicas específicas para tratar con la agitación y el letargo. Una técnica específica para tratar con la agitación consiste en la «respiración del jarrón», en la cual la respiración se retiene con suavidad bajo del abdomen durante un momento. Una técnica específica para tratar con el letargo consiste en «expulsar el aire malo», es decir, exhalar todo el aire viejo de nuestro sistema.

La meditación sin soporte requiere una fuerte aplicación de la atención y la vigilancia. Existen dos técnicas principales: el esfuerzo y la relajación. A veces se necesita aumentar la cantidad de esfuerzo. Por ejemplo, si tenéis un montón de pensamientos salvajes corriendo por vuestra mente o si, por el contrario, vuestra mente adolece de una extremada falta de claridad, podéis

necesitar poner más esfuerzo. Necesitáis aumentar la claridad innata de vuestra mente mediante una aplicación más enérgica de la atención y de la vigilancia.

Este uso de una atención y una vigilancia especialmente enérgicas se realiza durante un breve periodo de tiempo. Después relajáis la mente y permitís que descanse. Más tarde volvéis a aplicar una atención y una vigilancia enérgicas y entonces relajáis la mente de nuevo. Esta alternancia entre la aplicación enérgica de estas dos facultades y el permitir que la mente descanse produce una mayor claridad mental. El proceso se repite durante periodos de tiempo muy cortos.

Como no podéis alargar el periodo de atención intensa, tal vez sintáis que de alguna forma esto no es adecuado. Pero, sin embargo, resulta aceptable. Aunque la intensidad de la atención no se pueda prolongar de forma indefinida, la alternancia conduce al aumento de la claridad.

La segunda técnica consiste en la relajación, y debe aplicarse cuando se ha conseguido estabilidad en la atención y en la vigilancia, es decir, una vez que se ha logrado generar suficiente claridad durante la meditación. En ese momento tenéis que dejar ir o relajar, y esto significa desprenderos de la fijación en los contenidos de la meditación. Cuando aplicáis una atención y una vigilancia fuertes con la esperanza de generar un estado de calma, generáis también cierta esperanza de que la mente esté quieta y os desilusionáis si esto no sucede. Así que en este punto debéis desprenderos de la tendencia a poneros contentos cuando la meditación marcha bien y a desilusionaros cuando no. Dejad ir la atención y la vigilancia. Entonces se mantienen de forma relajada, y eso es suficiente siempre que os deis cuenta del nacimiento de los pensamientos.

El problema potencial con la relajación es que podéis experimentar una corriente oculta de pensamientos. Esto es lo que sucede cuando únicamente os hacéis conscientes de los pensamientos cierto tiempo después de que nazcan. En otras palabras, el pensamiento ha estado fluyendo oculto durante un rato. Trabajar con las corrientes ocultas necesita cierto cuidado y atención. Hablando de forma general, esta experiencia indica que las facultades de la atención y la vigilancia se encuentran débiles y que no son lo bastante intensas. De modo que si detectáis una

tardanza en el reconocimiento de los pensamientos cuando aplicáis la técnica de la relajación, necesitáis poner más esfuerzo, energía y claridad en la atención y en la vigilancia.

LAS ETAPAS EN EL CULTIVO DE LA CALMA

Tal como la hemos descrito, la práctica shamatha sin objetos conduce a las tres etapas del cultivo de la calma.

La primera etapa es cuando meditáis y parece haber más pensamientos de los que teníais antes de comenzar a practicar. Esto se conoce como *la calma que es como una cascada.* Cuando se experimenta la presencia de tantos pensamientos, se tiende a pensar que las cosas han empeorado. Pero en realidad no estáis pensando más que antes. Lo que ocurre es que antes había innumerables pensamientos corriendo por vuestra mente de los que no erais conscientes, pues aún no habíais desarrollado ninguna atención ni vigilancia para poder reconocerlos. Puesto que ahora practicáis la meditación y aplicáis las facultades de la atención, de la vigilancia y, también, de la claridad mental, podéis reconocer el nacimiento de los pensamientos. Así que la calma que es como una cascada no se trata realmente de una experiencia de aumento de pensamientos, sino de una experiencia de reconocimiento de la presencia de pensamientos. Por lo tanto, está bien y se trata de la primera etapa del logro de shamatha.

Si continuáis meditando, se producirá un cambio que consiste en que los pensamientos disminuyen su velocidad de forma gradual. Cuando aminoran, alcanzáis la segunda etapa de la calma, que es como *un río amplio que fluye lentamente.* Los pensamientos siguen naciendo, pero su velocidad ha disminuido y no os distraen de forma necesaria.

Si continuáis practicando aún más, la velocidad de los pensamientos finalmente se reducirá hasta que la mente se vuelve como *un océano o lago sin movimiento.* Este es el verdadero logro de la tranquilidad o shamatha. Las facultades de la atención y la vigilancia resultan extremadamente importantes para esta calma, porque sin ellas vuestra mente y vuestra meditación permanecerán faltas de claridad, no seréis conscientes de lo que está sucediendo, y, por lo tanto, no podréis

progresar. Por esta razón se dice que necesitáis una atención y una vigilancia agudas, intensas y claras. Como para reconocer si os habéis distraído o no es necesaria esta claridad, hace falta la facultad de la claridad, que aquí se expresa como atención y vigilancia, para desarrollar la calma.

Preguntas

Pregunta: Si le he comprendido correctamente, nuestra actitud debería comenzar con cierta imparcialidad antes de intentar cultivar la compasión y el amor. Me pregunto si esto puede aplicarse al mundo occidental donde tendemos a ser muy individualistas y a no preocuparnos realmente por los demás de forma natural.

Rinpoche: No se trata de que no podáis trabajar sobre el amor y la compasión desde el mismo comienzo, es solo que si al mismo tiempo podéis trabajar sobre la ecuanimidad, podéis comenzar a pacificar vuestras aversiones hacia algunas personas y vuestras obsesiones o apegos hacia otras, lo cual resulta muy útil.

Pregunta: ¿Quiere decir que deberíamos practicar el tomar y enviar para lograr tranquilidad, o que en primer lugar deberíamos alcanzar cierta tranquilidad en nuestra meditación y entonces comenzar la práctica de tomar y enviar?

Rinpoche: Tomar y enviar no se trata realmente de un método de meditación shamatha o de tranquilidad. La meditación de la tranquilidad se hace para permitir que vuestra mente encuentre descanso. Tomar y enviar se centra en el cultivo de la benevolencia. El orden de práctica es cosa vuestra. Si practicáis shamatha en primer lugar y desarrolláis un mente descansada y estable, será bueno practicar entonces tomar y enviar y cultivar la benevolencia. Por otra parte, si comenzáis cultivando la benevolencia mediante la práctica de tomar y enviar, entonces os resultará más fácil cultivar una mente calma y estable.

Pregunta: Usted mencionó 84 mahasiddhas. ¿Podría hablarnos de alguna de sus realizaciones, de las experiencias de algunas de las personas que lograron estas realizaciones?

Rinpoche: Todos practicaron el mahamudra y lograron lo que en esta tradición se llama *siddhi* supremo, es decir, el despertar. Básicamente esto es lo que todos buscaban. Si queréis conocer

sus vidas y experiencias individuales, podéis leer alguna de las traducciones de las biografías reunidas de los 84 mahasiddhas.

Capítulo 3

La meditación vipashyana en el mahamudra

AUSENCIA DE EGO

Antes he hablado de la meditación shamatha y ahora voy a hablar de la vipashyana. La función de shamatha, como hemos visto, consiste en desarrollar la estabilidad o calma mental. La función de vipashyana o visión consiste en contemplar la naturaleza de la mente, y, al hacerlo, ver la naturaleza de los fenómenos.

El Buda presentó en los *sutras* la naturaleza de los fenómenos, enseñando en primer lugar que su naturaleza es la *ayoidad.* Después siguió y enseñó esta naturaleza como *vacuidad.* La razón por la que enseñó primero la ayoidad es que al estar inmersos en el samsara tenemos un montón de sufrimiento y queremos liberarnos de él. Pero no podemos abandonar el sufrimiento al momento. Para eliminar el sufrimiento tenemos que abandonar la causa del sufrimiento. La causa del sufrimiento son las emociones perturbadoras, como el apego, la aversión y la apatía. Si eliminamos estas emociones perturbadoras, automáticamente estaremos libres del sufrimiento. Pero tampoco podemos abandonar directamente las emociones perturbadoras. Tenemos que eliminar su causa, y la causa de las emociones perturbadoras es la aprehensión o la creencia en el yo.

No podemos deshacernos de una creencia simplemente suprimiéndola. Sin embargo, podemos liberarnos de ella invalidándola mediante la lógica. Puesto que el yo no existe, demostrando su no existencia podemos deshacernos de su creencia. Así que la aproximación del mahamudra es llegar a reconocer la ayoidad, lo que conduce de forma automática al

abandono de la falsa creencia en la existencia del yo. Por esto la primera cosa que enseñó el Buda fue la ayoidad.

Si meditamos sobre la ayoidad, sin duda alguna llegaremos a realizarla, y ese es el comienzo del camino que conduce hasta el logro de lo que se conoce con arhantado. Literalmente un *arhat* es alguien que ha derrotado al enemigo, y, por supuesto, el enemigo se trata de cualquier cosa a la que temamos. Aquí el enemigo se refiere al samsara, los kleshas y el sufrimiento. Un arhat es alguien que ha derrotado a la causa del sufrimiento, y que, por lo tanto, ha vencido al mismo sufrimiento. Así que el resultado de meditar sobre la ayoidad, que en este contexto significa principalmente la *ayoidad de las personas,* es lograr un estado libre de todo miedo, es decir, el estado del arhantado. Como vemos, la realización de la ayoidad de las personas aporta un gran beneficio.

La ausencia de ego tiene dos aspectos: la creencia en el yo como una cosa sólida y la creencia en lo «mío» como aquello que pertenece a ese yo.

Es más fácil analizar la fijación sobre lo «mío», porque nuestra definición de «mío» está cambiando constantemente. A veces «mío» se refiere a nuestras propiedades, como en «mi casa». A veces es mucho menos que eso, como en «mi cuerpo». A veces, mucho más grande, como en «mi país». Y no hay beneficio en ninguna de estas identificaciones con el territorio o las posesiones, porque solo nos hacen sufrir. Por ejemplo, si estáis en una relojería y veis caerse un reloj del mostrador, que choca contra el suelo y se rompe, os dais cuenta de ello pero no sufrís de manera. Pero si un reloj idéntico, al que llamáis «mi reloj», se suelta de vuestra muñeca, se cae al suelo y se rompe, sufrís. Pensáis: «¡Mi reloj está roto!». Pero si observáis ambos relojes, son físicamente idénticos. Si analizáis vuestro reloj, no encontraréis el «mi» en ninguna parte. Todo lo que encontraréis será «reloj». Así que el «mi» es un concepto o una imputación mental que no es real. No obstante, nos fijamos tanto en este concepto de «mío» que nos hacemos sufrir a nosotros mismos.

En primer lugar llegáis a reconocer que lo que llamáis «mío» no existe. Después, sobre esta base, llegáis a reconocer que incluso el yo al que le pertenecen estas cosas tampoco existe. Básicamente, podéis demostraros a vosotros mismos este punto

observando que eso a lo que llamáis yo cambia minuto a minuto. Por ejemplo, hablamos de nuestros cuerpos diciendo «mi cuerpo». Bueno, si vuestro cuerpo os pertenece, entonces él no es vosotros, se trata de una de vuestras posesiones. Al decir «mi cuerpo» se pone de manifiesto que en ese momento no pensáis en el cuerpo como en vuestro yo, sino como una posesión del yo. Si esto es cierto, entonces vuestro yo debe tratarse de la mente. Pero en otros momentos decís: «Mi mente no se encuentra bien hoy» y cosas así. Bueno, si podéis llamarla vuestra mente, entonces vuestra mente tampoco es el yo. En tal caso, en ese momento el yo debe ser el cuerpo, pero ya hemos visto que el cuerpo se trata de una posesión del yo, y no del yo en sí mismo. Además, el cuerpo no es una unidad. Podéis dividir el cuerpo. En una conversación podéis decir: «mi cabeza», «mis manos» y otras cosas por el estilo. Así que ninguna de estas cosas se tratan del yo; todas le pertenecen.

Cuando desarrolláis este análisis de forma exhaustiva, descubrís que el yo no existe sino como una imputación basada en todas esas cosas tomadas juntas como un agregado. Al tomar equivocadamente todas estas cosas como una unidad inherente, desarrollamos un apego a ese yo imputado, nos volvemos agresivos para defenderlo, y desarrollamos una falta de interés hacia aquello que parece no afectar al yo. Por supuesto, esto nos lleva al sufrimiento del samsara. Si realizáis que no hay yo, no tendréis miedo ni sufrimiento, y os encontraréis en un estado de tranquilidad y felicidad extremas. Es por esta razón que el Buda enseñó primero cómo meditar sobre la ayoidad de las personas.

Los primeros estudiantes del Buda practicaron esto y muchos de ellos se hicieron arhats. Pero no es suficiente, pues deben realizarse más cosas. Además de la ayoidad de las personas está lo que se conoce como *ayoidad de los fenómenos* o vacuidad. Y esto fue lo que el Buda ofreció cuando enseñó la *prajnaparamita*.

La vacuidad

La vacuidad normalmente trae a la mente la imagen de la nada, la cual pensamos que se trata de un estado no deseable. Pero en realidad la vacuidad no significa la nada. Significa que todas

estas apariencias a las que nos aferramos no tienen en sí mismas ninguna existencia substancial. El problema con las apariencias y el sufrimiento que experimentamos en relación a ellas no se debe a las apariencias en sí mismas, sino a nuestra fijación con ellas. Es nuestra fijación por las apariencias la que las convierte en nuestros enemigos. Puesto que estas apariencias son solo apariencias, son justo lo que aparece delante de nosotros; así que si no nos obsesionamos con ellas, no nos producirán ningún sufrimiento. Por ejemplo, el arco iris es muy bello y no nos hace sufrir porque sabemos que es del todo insubstancial y no nos obsesionamos con él. Otra analogía es el reflejo de la luna en una superficie de agua calma. No queremos poseer esa imagen en la superficie del agua porque la reconocemos como insubstancial. De la misma forma todas las apariencias que se nos presentan están vacías en su naturaleza. Pero al no reconocer esto y tomarlas como existencias substanciales, tan pronto como se nos aparecen, transformamos nuestras apariencias, nuestras propias experiencias, en nuestros enemigos. Mas si reconocemos a las apariencias como lo que son, no nos dañarán. Ahora bien, no se trata de fingir que las cosas o los fenómenos no tienen una existencia substancial. Se trata de reconocer que la naturaleza de las cosas es la vacuidad, y si lo reconocemos, podremos experimentarlo directamente.

Cuando pensamos en la vacuidad, tendemos a creer que se trata de algo muy lejano, en el sentido de que solo podemos realizarlo tras un periodo muy largo de meditación. Parece que la vacuidad sea el resultado esencial del camino, simplemente porque cuando miramos a las cosas nos parecen muy sólidas. Pero la vacuidad puede realizarse directamente mediante la práctica de la meditación, y se puede comprender mediante el análisis lógico. Por esta razón el Buda enseñó la vacuidad de dos maneras: el camino de los sutras y el camino del tantra o vajrayana.

En el camino de los sutras se aplica la cognición inferencial válida o análisis lógico para demostrar la vacuidad de la naturaleza de las cosas, lo cual genera una certeza conceptual sobre este punto. Por otra parte, en la aproximación vajrayana se desarrolla la experiencia directa de la vacuidad mediante la meditación, lo que conduce a su plena realización. La

presentación de los sutras conduce a una comprensión clara, así que la explicaré antes de ocuparme de la práctica de la vacuidad según el vajrayana.

EL ANÁLISIS DE LA VACUIDAD

Según los sutras la vacuidad significa interdependencia, es decir, que nada existe independientemente de otras cosas. Nagarjuna compuso un buen número de tratados y en ellos se presentan muchas pruebas de la vacuidad, pero la más fácil de comprender y la más amplia en alcance es la que se conoce como el gran argumento de la interdependencia, que se trata sencillamente de que las cosas existen únicamente como apariencias interdependientes.

Un ejemplo muy sencillo que utilizo para explicar esto son las imputaciones físicas de largo y corto. Estos conceptos nos parecen reales. Si sostengo una barra de incienso de 10 cm y otra de 15 cm, todo el mundo puede distinguir entre la barra larga y la corta. Por lo tanto, la mayor longitud de la una y la menor longitud de la otra parecen que fueran características inherentes de estos objetos. De forma que si miráis estas dos barras de incienso, estaréis de acuerdo en que la barra de 15 cm es la larga y que la de 10 cm es la corta. Pero si cambio la barra de 15 cm por una de 2 cm, la barra de incienso a la que llamábamos corta se habrá convertido en la larga. Y la barra de 2 cm, más corta aún que la corta de antes, se habrá convertido en la corta. El asunto se trata de que todas nuestras imputaciones sobre las características substanciales de las cosas son relativas a la apariencia de las características substanciales de otras cosas.

Así que largo y corto son imputaciones relativas. No tienen existencia inherente ni forman parte de la identidad inherente de los objetos. Esto también resulta válido para otros muchos conceptos: grande y pequeño, agradable y desagradable, yo y otros, aquí y allí, etc. Todos estos conceptos son imputaciones relativas. Estas cosas no existen en sí mismas ni por sí mismas. Más bien somos nosotros quienes las creamos con nuestra mente.

Podríais responder a esto diciendo: «Bueno, puede que eso sea verdad para alguno de nuestros conceptos comparativos, pero algunas cosas de las que experimentamos son reales

físicamente». Tomad mi mano como un ejemplo. Todos estaremos de acuerdo en que mi mano es lo que convencionalmente llamo mi mano, y no hay duda de que todos vosotros podéis mirar mi mano y estar de acuerdo en que se trata de mi mano. Pero «mano» no existe. Aquí hay cinco dedos, carne, huesos, etc., y todas estas cosas juntas, consideradas como una unidad, aunque realmente no existan como tal, son a lo que llamo «mano». Podríamos decir: «Bueno, "mano" se define como una colección de dedos». Pero si tomo una parte de mi mano, por ejemplo, mi dedo índice, entonces tengo que decir que tiene tres articulaciones y que está compuesto de carne, hueso, nervios, músculos y demás, así que el dedo índice tampoco existe. Y podéis hacer esto con cualquier cosa que creáis un fenómeno inherentemente unitario, como pudieran ser mi mano izquierda, mi mano derecha, mi pie izquierdo, mi pie derecho, mi cabeza, etc. Ninguna de estas cosas tiene una existencia unitaria. Son agregados, un agrupamiento de muchas cosas que establecemos como una unidad debido a un concepto que hemos desarrollado sobre ese agregado. No obstante, es esta fijación con los agregados como unidades la que nos produce los sufrimientos del samsara y todo nuestro miedo. Si reconocemos la vacuidad de estos agregados, no habrá miedo ni sufrimiento.

Por esta razón el Buda enseñó el mantra de la prajnaparamita de la manera en que lo hizo, es decir: GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SWAHA. *Gate* significa «ir»; *paragate* significa «ir más allá», ir a la otra orilla de algo, y *parasamgate* significa «ir más allá del todo» o ir completamente a la otra orilla de algo. Así que lo que el Buda está diciendo es que en la realización de la vacuidad, de la vacuidad de todas las cosas, uno tiene que ir completamente más allá, o transcender las causas, y, por lo tanto, los resultados del samsara, y alcanzar un estado de tranquilidad duradera. Ese estado es en sí mismo la iluminación o despertar, y por eso el mantra termina con *bodhi swaha,* que significa que este se trata del logro real del despertar, de la eliminación de todos los defectos y la maduración completa de todas las buenas cualidades.

La realización de la ayoidad de las personas y de los fenómenos es paz, es decir, un estado de felicidad más allá del sufrimiento. Pero su cultivo convencional implica el desarrollo y la afirmación de una certeza lógica en que la vacuidad o ayoidad es la naturaleza de las cosas. Esto implica su demostración lógica. Se trata de una certeza conceptual, no de una experiencia directa, aunque si se cultiva, finalmente conduce al despertar o budeidad. Sin embargo, como se trata de afianzar una certeza conceptual y es un método algo indirecto, el Buda enseñó que el camino de los sutras toma tres periodos de innumerables eones, durante los cuales, para lograr la budeidad, se deben recoger las acumulaciones de forma incesante.

La acumulación de la virtud fue enseñada por el Buda, pero, en otra parte, el Buda enseñó que el camino vajrayana puede conducir a la misma budeidad en una sola vida. Uno podría preguntarse el porqué de todo el jaleo con las acumulaciones durante tres periodos de innumerables eones si el camino vajrayana puede conducir a la budeidad en una vida. Y, por otra parte, si hace falta recoger las acumulaciones durante tres periodos de innumerables eones, cuál es el punto vajrayana sobre el logro de la budeidad en una vida, en un cuerpo.

De hecho, ambas enseñanzas son ciertas. La razón por la que el camino de los sutras toma tanto tiempo es que en los sutras no se dan instrucciones prácticas o directas para el cultivo de la experiencia directa de la vacuidad, mientras que en el vajrayana se dan estas instrucciones.

Por ejemplo, la biografía de Milarepa nos relata una ocasión en la que su discípulo fue y le dijo: «A juzgar por la extraordinaria diligencia que demostró al comienzo de su práctica del Dharma y por su logro —sus capacidades milagrosas, su super-cognición, etc.—, resulta evidente que usted es una emanación de un buda o de un bodhisattva. ¿Sería tan amable de decirnos que buda o bodhisattva es usted? Si nos los dice, aumentará nuestra devoción.»

Esto fue lo que respondió Milarepa: «Vuestro pensamiento de que soy una emanación de un buda o de un bodhisattva es una muestra de vuestra gran devoción hacia mí. Pero ello también

apunta hacia una mal interpretación fundamental del Dharma, porque yo no soy una emanación de un buda ni de un bodhisattva. Comencé este camino como un ser ordinario, de hecho, era un malhechor. Sin embargo, al encontrar a un profesor auténtico, Marpa, y recibir instrucciones auténticas, las del mahamudra y las de los *seis yogas de Naropa*, pude lograr este resultado. El que haya logrado este resultado no se debe a que fuera especial desde el principio, se debe únicamente a las características especiales del Dharma que he practicado. Cuando me haces esta pregunta, pones de manifiesto que aún no comprendes el poder del Dharma, ya que las instrucciones vajrayana pueden conducir al estado de V*ajradhara* en un vida y en un cuerpo.»

¿Cuáles son estas instrucciones extraordinarias del vajrayana? En esencia, el concepto de vacuidad en el vajrayana es el mismo que el Buda enseñó en los sutras. La única diferencia se trata del método que se utiliza en el vajrayana. En el método vajrayana del mahamudra no nos preocupamos por las apariencias externas porque las apariencias externas, como las montañas y los edificios, no son nuestro problema ni nos ayudan de manera especial. Estas apariencias están vacías, tal como se demuestra lógicamente en los sutras, así que no meditamos sobre ellas. Tampoco meditamos de manera especial sobre la vacuidad o insubstancialidad del cuerpo.

En el vajrayana se medita sobre lo más importante, es decir, la naturaleza de nuestra mente, porque es la mente la que crea el placer y el dolor, es ella la que da nacimiento a la experiencia, es ella la que lo experimenta todo. Es la mente la que genera las emociones perturbadoras, es ella la que genera fe y devoción. Así que la mente es lo más importante. Por eso en el vajrayana, en la práctica del mahamudra, observamos la naturaleza de la mente en vez de intentar observar la naturaleza de las apariencias.

Otra razón para observar la mente de forma directa se trata de que resulta muy difícil experimentar la vacuidad de las apariencias externas, pero que no resulta difícil experimentar de forma directa la vacuidad de la mente. Obviamente la mente siempre ha estado vacía, es solo que nunca nos hemos fijado en ello. Y como la naturaleza de la mente es más fácil de reconocer

y más beneficioso de realizar, es el objeto de meditación en el mahamudra.

OBSERVANDO LA MENTE

Para descubrir la vacuidad de la mente, empezáis tomando las siete enseñanzas de la postura de Vairocana. Empezáis practicando shamatha, es decir, permitiendo que vuestros pensamientos se disuelvan hasta que finalmente la mente llega al reposo y experimentáis la calma. Incluso en mitad de la calma vuestra mente sigue disponiendo de la capacidad cognitiva, sigue teniendo consciencia, de esta forma reconoceréis la calma. La experimentaréis realmente, y ese es el estado de shamatha. Entonces miráis para ver en qué consiste exactamente esta calma, es decir, qué significa decir que la mente está en reposo. Si miráis, la claridad o lucidez que está allí emergerá. Y podréis experimentar qué es vuestra mente, a qué se parece y qué hace, sin necesidad de tener que inferirlo por deducción. Puesto que podéis experimentar vuestra propia mente de manera sencilla y directa, no tenéis por qué deducir o inferir nada sobre ella.

Así que en ese estado de shamatha miráis vuestra mente, y la miráis para tratar de ver aquello que se encuentra en reposo. Al decir que la mente se encuentra en reposo, queremos decir que está libre de pensamientos. Si la mente tuviera algún tipo de existencia substancial, entonces debería estar en reposo de alguna manera en particular, en algún lugar en especial. Si la mente fuese algo, se encontraría en reposo en alguna parte. Por ejemplo, si se aparca un coche, podemos decir que ese coche está aparcado en un determinado lugar.

Pero cuando vuestra mente está en reposo o aparcada, no la podéis encontrar en ninguna parte. No encontráis nada que esté aparcado en parte alguna. Incluso si intentáis recorrer las partes de vuestro cuerpo para descubrir dónde se encuentra la mente, o dónde descansa la mente cuando no estáis pensando, no lo encontraréis, sin importar cuán exhaustivamente dividáis vuestro cuerpo. Y si tratáis de encontrar las características substanciales de la mente, tales como el color o la forma, o incluso su ausencia —es decir, algún tipo de prueba de su existencia substancial— no encontraréis nada. La substancia, por ejemplo, de un coche,

tiene toda clase de características que la definen. El coche puede aparcarse mirando al este o al oeste, o puede aparcarse erróneamente en mitad de la calle. Sin embargo, aunque vuestra mente se encuentre aparcada de algún modo, aunque esté en calma, no la podéis encontrar en ninguna parte. No señala a ninguna parte. No descansa en ninguna parte. Y, con todo, vuestra mente se encuentra en reposo y podéis experimentarla. Esto indica que la naturaleza de vuestra mente es la vacuidad. La naturaleza del reposo también es la vacuidad; y el lugar en el que descansa la mente también es la vacuidad.

Por eso, cuando meditáis sobre la naturaleza de vuestra mente, no encontráis la mente en ninguna parte. Al no encontrar nada, al principio pensáis que os habéis equivocado en algo. Tal vez no habéis comprendido cómo mirar o no habéis mirado lo suficiente. Pero no es verdad. La razón por la que no encontráis nada es que la naturaleza de vuestra mente es la insubstancialidad completa, y esta es la razón por la que, según el Buda, está vacía. Para comprender esta vacuidad en profundidad necesitamos experimentarla directamente en la meditación.

La vacuidad de la mente no es la nada, como el espacio vacío que es una mera ausencia de substancia. La vacuidad de la mente no es una mera ausencia de substancia, sino que se trata de una vasta abertura, lo que significa que a pesar de que la mente esté vacía de substancia, la mente sigue conociendo y experimentando. La mente experimenta, conoce y está vacía. Aunque está vacía, experimenta. Por eso, a menudo se refiere al modo en que existe la mente como la *unidad de la luminosidad y la vacuidad*, lo que es decir simplemente que la mente puede conocer y que aún así está vacía. Cuando esta luminosidad innata (que es la característica que define a la mente) aumenta mediante la práctica de la meditación, llega un momento en que se convierte en sabiduría, y finalmente se convierte en la *sabiduría de la verdadera naturaleza de los fenómenos* y en la *sabiduría de la variedad de los fenómenos*. Pero la naturaleza de la sabiduría es en sí misma la vacuidad. Por eso, a la naturaleza de la mente también se la llama unidad de la vacuidad y de la sabiduría. Así que la vacuidad no es un vacío como el vacío del espacio.

OBSERVANDO LOS PENSAMIENTOS

Cuando meditéis sobre la verdadera naturaleza o esencia de la mente, descubriréis la naturaleza de vuestra propia mente. Pero mientras esta investigación avanza, los pensamientos seguirán apareciendo: pensamientos positivos, pensamientos negativos y pensamientos neutrales. Cuando nazcan estos pensamientos, creeréis que algo ha ido mal con vuestra meditación. Pero en vez de rechazar los pensamientos y tratar de suprimirlos de algún modo, observad su naturaleza, observad los pensamientos directamente e intentad descubrir de dónde han venido. ¿Este pensamiento ha nacido en vuestro cuerpo o fuera de él?, y si es así, ¿dónde exactamente? Mirad entonces la substancia del pensamiento: ¿tiene color o forma? Mirad después su contenido: ¿tiene el pensamiento algún tipo particular de apego, de ira, de fe o de devoción? ¿Tiene el pensamiento una localización o una substancia que os permita reconocerlo? Cuando buscáis la localización y la substancia del pensamiento, no encontráis nada. Pero incluso cuando miráis para ver cómo nace el pensamiento, no podéis decir que el pensamiento nazca de forma gradual o repentinamente. No encontráis nada de nada.

Aunque tendemos a considerar los pensamientos como un problema para la meditación, no suponen un problema en sí mismos, porque su naturaleza es la misma naturaleza que la naturaleza de la mente. Su naturaleza es esa misma vacuidad: la ausencia de localización, de originación o de substancia. Por lo tanto, los pensamientos en sí mismos no son inherentemente dañinos.

Al observar de este modo a menudo parece como si nuestra mente y nuestros pensamientos fueran dos cosas completamente distintas. Pero si los miramos directamente, veremos que tienen exactamente la misma naturaleza. Mientras los consideremos distintos y queramos que nuestra mente se encuentre en un estado de calma, libre de pensamientos, los pensamientos obstruirán realmente la práctica de la meditación. Pero una vez que hayamos reconocido que los pensamientos y que la mente tienen la misma naturaleza, veremos que ya no sucede así.

Aunque a menudo sentimos que necesitamos deshacernos de los pensamientos, como si los pensamientos fuesen ladrones o nuestros enemigos, los pensamientos no son el problema. Cuando estamos meditando y nace un pensamiento, si miramos su naturaleza, vemos que se trata de la naturaleza de nuestra mente. Y si no nace un pensamiento, y miramos directamente la naturaleza de nuestra mente, vemos esa misma naturaleza. Así que el nacimiento o el no nacimiento del pensamiento no supone un problema en la práctica de la meditación vipashyana.

Esta es la diferencia entre shamatha y vipashyana. En vipashyana está presente la prajna o la inteligencia, que es el reconocimiento en la experiencia directa de esta naturaleza de la mente. Este reconocimiento es en sí mismo vipashyana. Por lo tanto, la meditación sobre la ausencia de ego que enseñó el Buda conduce a esto.

Cuando determinamos a través de la experiencia directa que la mente no tiene características substanciales, perdemos nuestra creencia incorrecta sobre el yo. Todos los beneficios que resultan de la meditación sobre la vacuidad vienen de aquí. La vacuidad sobre la que meditamos no es algo lejano ni que requiera de una gran teoría o lógica. Es la insubstancialidad de nuestra propia mente. Cuando miramos nuestra mente, descubrimos, mediante la experiencia directa, que no existe una entidad substancial que pueda ser aprehendida, y esa es la experiencia directa de la vacuidad. Así que los beneficios de la meditación sobre la ausencia de ego y sobre la vacuidad que el Buda enseñó, realmente vienen del reconocimiento y de la meditación sobre la naturaleza de nuestra mente.

LA ETAPA DE GENERACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA DEIDAD

Además de la meditación sobre la naturaleza de la mente, también realizamos otra práctica vajrayana que se llama *etapa de generación*. Esta consiste en la visualización de varias deidades, como Avalokiteshvara o Tara, y se llama *meditación yidam*. A veces visualizamos a estas deidades delante de nosotros como objetos para suplicarles con fe y devoción y a veces nos visualizamos a nosotros mismos como la deidad.

Al principio la meditación sobre la deidad puede parecer algo extraña. Generar una visualización clara de la forma, el color, el traje y los símbolos de una deidad no solo parece difícil, sino que puede parecer absurdo. Pero no es para nada absurdo. Es muy útil. Y por eso el vajrayana consta de lo que se conoce como las dos etapas: la etapa de generación, en la que se medita sobre las deidades, y la *etapa de consumación,* en la que se medita sobre la naturaleza de la mente.

En general, la práctica shamatha consiste simplemente en intentar mantener la mente libre de distracción, y eso es muy difícil. Pero cuando cultiváis la práctica de la etapa de generación, vuestra mente se mantiene libre de distracción porque tiene que visualizar los colores, los símbolos, los trajes y demás cosas de la deidad. Esto permite que vuestra mente logre reposar, lo que mejora vuestra práctica de shamatha.

La función de la etapa de generación es cambiar nuestro punto de vista o percepción. Normalmente vivimos en un mundo creado por nuestra percepción impura y generamos un panorama impuro. En la práctica de la etapa de generación aprendemos a percibir el mundo, nuestro cuerpo y nuestra mente como puros. Si las cosas fueran inherentemente impuras, intentar ver el mundo como puro no tendría utilidad. Pero dado que las cosas son fundamentalmente puras en su naturaleza, visualizar el mundo como puro es productivo. Al ver nuestro cuerpo como la *yidam,* al ver nuestra mente como la sabiduría de la yidam, al invitar al *jnanasattva* real, o deidad de la sabiduría, a morar en nosotros, gradualmente llegamos a experimentar la pureza inherente de los fenómenos. De hecho, esta es la mejor manera de hacerlo. Así que en la tradición vajrayana hacemos las prácticas de la etapa de generación, que implican visualizarnos a nosotros mismos como deidades, y, a veces, visualizar a las deidades delante de nosotros.

Por esta razón la meditación sobre la etapa de generación de las yidams es muy beneficiosa e importante. Sin embargo, los principiantes tienden a ver el valor de shamatha y vipashyana, pero no ven el valor de la práctica de la etapa de generación, simplemente porque parece algún tipo de simulación. Esta actitud por parte de los principiantes no es particularmente ignorante, sino que se trata en realidad de una actitud inteligente,

ya que la etapa de generación busca que simuléis ser distintos a lo que sois. El pretender ser una deidad parece fútil, pero resulta muy útil y adecuado, ya que nuestra naturaleza fundamental es lo que llamamos naturaleza búdica. Tenemos en nuestro interior el potencial innato para experimentar un mundo puro y unas apariencias puras. La razón por la que habitualmente no percibimos este mundo como puro es que estamos oscurecidos por nuestras emociones perturbadoras. Con todo, si cultivamos este potencial innato, no hay duda de que las apariencias puras serán el objeto de nuestra propia experiencia directa. Por lo tanto, estas visualizaciones de los palacios y las formas de las deidades son muy útiles y adecuadas.

Existen diferencias entre las personas en relación a los canales sutiles y demás, y, por lo tanto, para algunas personas la visualización se hace muy clara con mucha rapidez y para otras, no ocurre esto. Por supuesto, si uno tiene una visualización clara, es excelente; pero si no la tiene, no es algo por lo que preocuparse. Toda visualización es una simulación de la experiencia visual realizada por la sexta conciencia, la conciencia mental. Como simulación básicamente se trata de una abstracción de la experiencia visual, y no va a ser tan clara como la visión física de un objeto. Pero a medida que la mente, la sexta conciencia, se acostumbra más y más al acto de visualización, esta se hará más clara. Además, el beneficio que se obtiene de la visualización no depende de su claridad.

Glosario

Intentamos incluir un glosario de términos técnicos en todos los trabajos de Thrangu Rinpoche para ayudar a aquellas personas que no están familiarizadas con la terminología budista.

abhidharma (tib. *chö ngön pa*) Las enseñanzas budistas a menudo se dividen en sutras (las enseñanzas del Buda), vinaya (las enseñanzas sobre el comportamiento) y abhidharma (el análisis de los fenómenos). El abhidharma existe principalmente como una tradición interpretativa de las enseñanzas budistas. De hecho, la colección tibetana de las enseñanzas del Buda no cuenta con una sección dedicada al abhidharma.

ausencia de ego o ayoidad de los fenómenos Esta doctrina mantiene que no solo se da la ayoidad en las personas, sino que al examinar los fenómenos, se descubre que estos fenómenos externos también están vacíos, es decir, que no tienen una naturaleza independiente o substancial. Esta posición no la mantienen las escuelas hinayana, pero es una de las características de las escuelas mahayana.

ausencia de ego o ayoidad de la personas Esta doctrina sostiene que cuando se examina o se busca a la persona, se descubre que está vacía. La persona no tiene un yo (sánsc. *atman*, tib. *bdag-nyid*) en la forma de un yo independiente o substancial. Esta posición es mantenida por la mayoría de las escuelas budistas.

ayoidad Véase ausencia de ego o ayoidad de la persona.

bardo (tib.) Literalmente bardo significa «entre los dos». Existen seis clases de bardos, pero aquí se refiere al tiempo entre la muerte y el renacimiento en un nuevo cuerpo.

canales sutiles (sánsc. *nadi*, tib. *tsa*) Son los canales no anatómicos por los que circulan las energías psíquicas o «vientos» (sánsc. *prana*, tib. *lung*).

canción espiritual (sánsc. *doha*) Canción compuesta de manera espontánea y que expresa la realización de un practicante vajrayana. Normalmente tiene nueve sílabas por verso.

claridad (tib. *salwa*) También traducida como luminosidad. La naturaleza de la mente está vacía de existencia inherente, pero la mente no es solo vacuidad, no está completamente vacía, ya que presenta esta claridad que es la consciencia o el conocimiento de la mente. Así que la claridad es una característica de la vacuidad de la mente.

conciencia alaya Según la escuela yogacara o chittamatra se trata de la octava conciencia, y con frecuencia se la llama también conciencia

base o conciencia almacén, ya que almacena las latencias residuales (tib. *bag chag*) de las experiencias sensoriales.

conciencia klesha (tib. *nyön yid*) La séptima de las ocho conciencias. Véase conciencias, ocho.

conciencias, ocho Son las cinco conciencias sensoriales de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la sensación corporal. La sexta es la conciencia mental, la séptima es la conciencia de la aflicción y la octava es la conciencia base.

cuatro fundamentos comunes Consisten en la meditación sobre los cuatro pensamientos que vuelven la mente hacia el Dharma, y que son el precioso nacimiento humano, la impermanencia, el samsara y el karma.

cuatro fundamentos especiales (tib. *ngöndro*) Consisten en las cuatro prácticas *ngöndro* de hacer unas 100.000 tomas de refugio con postraciones, 100.000 mantras de purificación vajrasattva, 100.000 ofrendas del mándala y 100.000 prácticas de suplicación de yoga gurú.

Dharma del Buda Las enseñanzas del Buda.

dharmata A menudo se traduce como «talidad», «verdadera naturaleza de las cosas» o «las cosas como son». Se trata de los fenómenos tal como son en realidad o como son vistos por un ser completamente iluminado, sin ninguna clase de distorsión ni oscurecimiento, de forma que se puede decir que se trata de la realidad.

etapa de consumación En el vajrayana hay dos tipos de meditación: la etapa de generación y la etapa de consumación. La etapa de consumación es un método de meditación tántrica en la que se logra gozo, claridad y no pensamiento mediante los canales sutiles y las energías del cuerpo.

etapa de generación La meditación vajrayana tiene dos etapas: la etapa de generación y la etapa de consumación. La etapa de generación consiste en un método de meditación tántrica que implica la visualización y contemplación de deidades con el propósito de realizar la pureza de todos los fenómenos. En esta etapa se establece y se mantiene la visualización de la deidad.

karmapa Título de las diecisiete reencarnaciones sucesivas de Dusum Khyenpa, que lidera la escuela karma kagyu de budismo tibetano.

klesha (tib. *nyön mong*) Los oscurecimientos emocionales (en contraste con los oscurecimientos intelectuales), que se traducen como «emociones perturbadoras» o «venenos». Los tres kleshas principales son la pasión (o apego), la agresividad (o ira) y la ignorancia (o ilusión). Los cinco kleshas son los tres anteriores más el orgullo y la envidia (o celos).

joya que concede los deseos Se dice que esta joya existe en los reinos de los naga o de los deva, y que concede a su propietario cualquier cosa que desee. Se utiliza principalmente en sentido metafórico.

mahamudra (tib. *cha ja chen po*) Literalmente, «gran sello». Significa que todos los fenómenos están sellados con la verdadera naturaleza primordial y perfecta. Esta forma de meditación se remonta a Saraha (siglo X) y fue transmitida al linaje kagyu por Marpa. Generalizando mucho, consiste en la meditación de examinar la mente de forma directa.

mahasiddha Un practicante con un alto nivel de realización. Se refiere en especial a los practicantes vajrayana que vivieron en la India entre los siglos VII y XII y que practicaban el tantra. La biografía de algunos de los más famosos puede encontrarse en *Los ochenta y cuatro mahasiddhas.*

Milarepa (1040-1123) Milarepa fue un estudiante de Marpa que logro la iluminación en una vida. Su estudiante Gampopa fundó el linaje (dagpo) kagyu.

Nagarjuna Erudito indio del siglo II que fundó la escuela filosófica madhyamaka, que enfatiza la vacuidad.

naturaleza búdica (sánsc. *tathagatagarbha*) La naturaleza original presente en todos los seres y que cuando se realiza conduce a la iluminación. A menudo se llama también esencia de la budeidad o esencia iluminada.

naturaleza de la verdad (sánsc. dharmata) A menudo se traduce como «talidad», «verdadera naturaleza de las cosas» o «las cosas como son». Se trata de los fenómenos tal como son en realidad o como son vistos por un ser completamente iluminado, sin ninguna clase de distorsión ni oscurecimiento, de forma que se puede decir que se trata de la realidad.

nirvana Literalmente, «extinguido». Las personas viven en el samsara y con la práctica espiritual pueden lograr un estado de iluminación en el que todas las falsas ideas y las emociones conflictivas se han extinguido. A esto se le llama nirvana.

postura vajra (tib. *dorje duk stang*) La postura de meditación en loto completo que sigue los siete puntos de Vairocana.

prajnaparamita Literatura budista que describe el camino mahayana y la vacuidad. Se escribió principalmente hacia el siglo II.

salwa Término tibetano para luminosidad. En el vajrayana todo está vacío, pero esta vacuidad no está completamente vacía porque tiene luminosidad. La luminosidad o claridad permite que los fenómenos se manifiesten y es una característica de la vacuidad.

samsara La existencia condicionada de la vida ordinaria en la que se produce el sufrimiento debido al apego, la agresividad y la ignorancia. Se utiliza en contraste con *nirvana.*

Saraha Uno de los 84 mahasiddhas de la India, conocido por sus canciones espirituales sobre el mahamudra.

shamatha o meditación de la tranquilidad (tib. *shinay*). Se trata de la meditación sentada básica en la que normalmente se sigue la respiración mientras se observa el funcionamiento de la mente. El objetivo principal de la meditación shamatha es apaciguar o domar la mente, de forma que permanezca en el lugar elegido.

seis yogas de Naropa Estas seis prácticas yóguicas especiales fueron transmitidas por Naropa a Marpa, y consisten en la práctica del calor sutil, la práctica del cuerpo ilusorio, la práctica del yoga del sueño, la práctica de la luminosidad, la práctica de la proyección de la conciencia y la práctica del *bardo.*

sutras Son los textos hinayana y mahayana que contienen las palabras del Buda. A menudo son contrastados con los tantras, que son las enseñanzas vajrayana del Buda, y con los shastras, que son los comentarios sobre las palabras del Buda.

theravada (tib. *neten depa*) Escuela budista, a veces llamada hinayana, que es la base del budismo. Esta escuela enfatiza el análisis cuidadoso de la mente y su confusión.

Tilopa (928-1009) Uno de los 84 mahasiddhas, gurú de Naropa, quien transmitió sus enseñanzas al linaje kagyu del Tíbet.

vacuidad (sánsc. *shunyata,* tib. *tong pa nyi*) Véase ausencia de ego o ayoidad de los fenómenos.

Vajradhara (tib. *Dorje Chang*) El nombre del buda dharmakaya. Muchas de las enseñanzas del linaje kagyu vienen de Vajradhara.

vajrayana Existen tres tradiciones budistas principales: la hinayana, la mahayana y la vajrayana. La tradición vajrayana se basa en los tantras y enfatiza el aspecto de claridad de los fenómenos, se practica sobre todo en el Tíbet.

vipashyana, meditación Término sánscrito para «meditación de la visión». En esta meditación se desarrolla la visión de la naturaleza de la realidad. La otra meditación principal es la meditación shamatha.

yidam (tib.) Deidad tántrica que encarna las cualidades de la budeidad y sobre la que se practica en el vajrayana. También se la llama deidad tutelar.

yidam, meditación (tib.) La meditación yidam es la práctica vajrayana en la que se utiliza la visualización de una yidam.